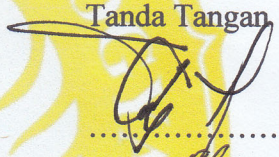





## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan Tahun Ajaran 2011/2012” yang disusun oleh Novi Handoko Wibisono, NIM 08601241082 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 1 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI			
Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Drs. Agus Sumhendartin S, M. Pd	Ketua Penguji		22/10/2012
Yudanto, M. Pd	Sekretaris Penguji		19/10
Sridadi, M. Pd	Penguji I (Utama)		16/10
Hari Yulianto, M. Kes	Penguji II (Pendamping)		19/10

Yogyakarta, Oktober 2012  
Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan,



Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.  
NIP. 19600824 198601 1 001

**HUBUNGAN ANTARA KECEPATAN DAN KELINCAHAN  
DENGAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PESERTA  
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMP NEGERI 5  
BANGUNTAPAN**

Oleh  
**Novi Handoko Wibisono**  
**08601241082**

**ABSTRAK**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan, Bantul.

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, dengan dua variabel bebas, yaitu: kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ), serta satu variabel terikat, yaitu: kemampuan menggiring bola ( $Y$ ). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP N 5 Banguntapan, yang berjumlah 25 siswa. Teknik pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan tes dan pengukuran, yaitu dengan instrumen tes lari 60 meter dari TKJI untuk mengukur kecepatan, *dodging run test* untuk mengukur kelincahan dan tes menggiring bola dari Subagyo Irianto (1995) untuk mengukur kemampuan menggiring bola. Dalam penelitian ini, pengujian data dilakukan melalui dua tahap, yaitu uji prasyarat dan uji hipotesis. Uji prasyarat dalam penelitian ini terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas sedangkan uji hipotesis terdiri dari korelasi *product moment*, korelasi parsial dan regresi ganda.

Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa: (1) Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan (2) Ada hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan dan (3) Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan

Kata kunci: *kecepatan, kelincahan, menggiring bola, ekstrakurikuler sepakbola siswa SMP N 5 Banguntapan*



## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan faktor utama dalam pembentukan kepribadian manusia. Pendidikan sangat berperan dalam membentuk baik atau buruknya pribadi manusia menurut ukuran normatif. Menyadari akan hal tersebut, pemerintah akan sangat serius menangani bidang pendidikan, sebab dengan sistem pendidikan yang baik diharapkan muncul generasi penerus bangsa yang berkualitas dan mampu menyesuaikan diri untuk hidup bermasyarakat, berbangsa dan bernegara.

Di Indonesia terdapat tiga program pendidikan, yaitu: intrakurikuler, ekstrakurikuler, dan kokurikuler. Yudha M.Saputra (1998: 6-7) menjelaskan bahwa kegiatan intrakurikuler adalah program pengajaran yang tersusun berupa label mata pelajaran, penjatahan waktu, dan penyebarannya di setiap kelas dan satuan pelajaran. Kegiatan kokurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran biasa, yang bertujuan agar siswa lebih memperdalam dan lebih menghayati apa yang dipelajari pada kegiatan intrakurikuler. Sedangkan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan siswa sekolah atau universitas di luar jam belajar kurikulum standar. Kegiatan-kegiatan ini ada pada setiap jenjang pendidikan dari sekolah dasar sampai universitas. Kegiatan ekstrakurikuler ditujukan agar siswa dapat mengembangkan kepribadian, bakat, dan kemampuannya di berbagai bidang di luar bidang akademik.

Seperti yang tercantum dalam silabus pendidikan jasmani untuk SMP bahwa pembelajaran permainan sepakbola tiap semesternya hanya empat pertemuan. Waktu empat pertemuan untuk pembelajaran sepakbola jelas sangat kurang untuk meningkatkan keterampilan teknik dasar sepakbola sesuai materi yang tercantum dalam standar kompetensi dan kompetensi dasar itu. Standar kompetensi: memperagakan teknik dasar permainan dan olahraga berdasarkan konsep yang benar dan nilai-nilai yang terkandung di dalamnya. Untuk kompetensi dasarnya adalah menunjukkan unjuk kerja keterampilan lokomotor dan manipulatif dalam salah satu nomor olahraga beregu bola besar (sepakbola, bolavoli, bolabasket) dengan kontrol yang baik (Wawan Suherman, 2004:150). Oleh karena itu, kurikulum sudah memberikan jalan keluar untuk mengatasi kekurangan dalam pembelajaran pendidikan jasmani, yaitu dengan dilaksanakan program kokurikuler dan ekstrakurikuler olahraga seperti (sepakbola, bolavoli, boabasket, beladiri dan lain-lain). Bila kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan dengan baik, terarah, terencana, dan berkesinambungan, diharapkan dapat mendukung pembinaan dan peningkatan prestasi olahraga, meningkatkan kesegaran jasmani siswa, serta menunjang tercapainya tujuan pendidikan jasmani pada umumnya.

Pelaksanaan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah tersebut tentunya harus didukung oleh beberapa faktor seperti ketersediaan alat dan fasilitas yang memadai, kecakapan guru pendidikan jasmani dan kesehatan serta guru pembimbing kegiatan ekstrakurikuler dalam memberikan materi maupun kemampuan siswa untuk mengikuti pelajaran. Dalam pelaksanaan kegiatan

ekstrakurikuler siswa diarahkan untuk memilih macam-macam ekstrakurikuler yang dilaksanakan oleh sekolah. Salah satu kegiatan ekstrakurikuler yang diadakan di sekolah yaitu ekstrakurikuler olahraga yang diharapkan dapat melahirkan bibit-bibit olahragawan yang nantinya dapat dibina. Saat ini bukan hanya klub yang dapat menyalurkan bibit-bibit olahragawan untuk berprestasi ditingkat nasional bahkan internasional, tapi sekolah pun juga dapat melakukan hal serupa.

SMP Negeri 5 Banguntapan merupakan salah satu sekolah yang menyelenggarakan ekstrakurikuler olahraga yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa dan meningkatkan prestasi. Selain itu bertujuan untuk membentuk kepribadian siswa, dan sebagai wadah penyaluran bakat, minat untuk mencapai prestasi. SMP Negeri 5 Banguntapan menyelenggarakan berbagai macam ekstrakurikuler olahraga diantaranya sepakbola, bolabasket, bolavoli. Adanya kegiatan ekstrakurikuler maka akan terjadi pembinaan yang berkesinambungan dan bukan tidak mungkin bakat yang terpendam dari seorang siswa dapat tergali dalam kegiatan ekstrakurikuler.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang. Permainan sepakbola hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan tangannya di dalam daerah penalti. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dilakukan di luar lapangan (*out door*)

dan di dalam ruangan tertutup (*indoor*). Tujuan dari permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang sendiri, (Sucipto, dkk. 2000: 7). Dalam permainan ini terdapat beberapa macam kemampuan dasar, kemampuan dasar tersebut merupakan aspek mendasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain agar terampil bermain sepakbola. Dalam pengembangan olahraga sepakbola, kondisi fisik merupakan salah satu hal yang diutamakan untuk dilatih, karena sepakbola menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan selama 2 x 45 menit waktu normal. Sementara disaat bertanding para pemain senantiasa selalu bergerak, seperti berlari dengan kecepatan penuh, melompat, berbenturan dengan pemain lawan, dan menghindari pemain lawan.

Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Latihan pengembangan tubuh baik secara mental maupun fisik merupakan subjek yang menentukan prestasi yang lebih cepat. Semakin teratur pemain melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat kemampuan bermain sepakbola. Teknik-teknik dasar dalam permainan sepakbola ada dua macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar permainan sepakbola tanpa bola yaitu: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Adapun teknik dasar permainan sepakbola dengan menggunakan bola yaitu: *stop ball* (menghentikan bola), *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang bola ke gawang), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola).

Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola, jika *dribbling* dilakukan pada saat yang tepat maka dapat merusak pertahanan lawan, namun jika *dribbling* dilakukan secara berlebihan justru dapat menghancurkan kerjasama tim untuk menciptakan gol, (Joseph A. Luxbacher, 1996: 47).

Setiap pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik yang baik untuk menunjang keterampilan bermain sepakbola. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, menurut Suharno H. P. (1981: 13), komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi daya ledak, reaksi, stamina, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan perasaan.

Sepakbola merupakan salah satu ekstrakurikuler olahraga yang diminati siswa SMP Negeri 5 Banguntapan, terbukti dengan jumlah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola mencapai 35 siswa. Namun agar kegiatan ekstrakurikuler dapat dilaksanakan secara efektif maka guru pendidikan jasmani harus mengadakan seleksi sehingga yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola hanya 25 siswa. Kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Bnguntapan harus ditingkatkan dari berbagai segi, terutama dalam penyeleksian pemain dan pembinaannya karena setiap kali mengikuti kejuaraan SMP Negeri 5 Bnguntapan beberapa kali gagal menjadi yang terbaik.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang membutuhkan kerjasama yang baik antara pemain dalam sebuah tim. Untuk meningkatkan prestasi yang maksimal, setiap pemain haruslah memiliki empat kelengkapan pokok, kelengkapan pokok itu menurut Soekatamsi (1984:11): (1) Pembinaan teknik, (2) Pembinaan fisik, (3) Pembinaan taktik (mental, daya ingat, dan kecerdasan), dan (4) Kematangan juara.

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dalam permainan sepakbola. Berdasarkan observasi yang dilakukan, kondisi fisik siswa SMP Negeri 5 Banguntapan pada umumnya masih kurang baik, dengan sedikitnya latihan fisik mengakibatkan siswa tidak memiliki kemampuan fisik yang baik. Banyak siswa yang cepat lelah saat melakukan kegiatan ekstrakurikuler sepakbola. Pelatih tidak maksimal dalam memberikan model latihan yang berhubungan dengan kemampuan kondisi fisik, karena pelatih tidak rutin dalam melakukan latihan kondisi fisik.

Kecepatan merupakan salah satu unsur yang penting dalam menggiring bola, dengan kecepatan yang baik maka pemain akan lebih cepat menuju tujuan dan sulit untuk direbut pemain lawan. Kecepatan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan pada umumnya masih rendah. Berdasarkan observasi yang dilakukan, banyak siswa pada saat berlari menggiring bola tidak menggunakan teknik yang benar, seperti ayunan tangan masih lambat dan masih menggunakan telapak kaki pada saat berlari menggiring bola, sehingga kecepatan dalam menggiring bola menjadi tidak



maksimal. Latihan kecepatan bagi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan hanya diberikan satu bulan sekali dalam bentuk lari *sprint* 100 meter.

Kelincahan dalam menggiring bola sangat diperlukan sebagai gerak tipu agar lawan menuju arah yang salah. Pada saat menggiring bola diperlukan gerakan merubah arah secara mendadak dan cepat untuk menghindari hadangan lawan. Berdasarkan observasi yang dilakukan, latihan kelincahan siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Banguntapan menggunakan model latihan lari zig-zag dengan bola atau tanpa bola. Dalam satu semester, model latihan lari zig-zag hanya diberikan 1 kali dan siswa kurang bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan sehingga siswa peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 5 Banguntapan belum memiliki kelincahan yang baik. Berdasarkan observasi yang dilakukan, siswa terlihat tidak lincah dan gesit pada saat menggiring bola untuk melewati lawan, gerakan merubah arah masih lambat bahkan sering bertabrakan dengan siswa yang lain.

Jadi faktor yang menentukan prestasi maksimal terdiri dari dua macam yaitu faktor intrinsik dan ekstrinsik, faktor intrinsik adalah faktor yang dari dalam diri atlet, sedangkan faktor ekstrinsik adalah faktor yang berasal dari luar diri atlet tersebut. Dalam pengembangan sepakbola, kondisi fisik merupakan salah satu hal utama yang perlu dilatih. Seperti cabang olahraga yang lainnya, selain itu sepakbola juga menuntut kondisi fisik yang prima untuk menghadapi pertandingan yang berlangsung selama 90 menit. Sementara itu saat bertanding pemain senantiasa selalu bergerak seperti

berlari, melompat, tabrakan ataupun benturan dengan pemain lawan dan menghindari sergapan lawan. Semua itu dilakukan selama 90 menit dan sering juga dilakukan dengan intensitas yang sangat tinggi. Untuk mencapai semua itu perlu disiapkan secara awal agar lebih siap dan matang.

Menggiring bola merupakan lari dengan bola, menurut Csanadi dalam Sardjono (1982: 76) “menggiring bola dapat diartikan sebagai seni dalam mempergunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau menggulirkan bola terus menerus di tanah sambil lari”.

Lebih lanjut Sardjono (1981:77) menambahkan faktor-faktor yang harus diperhatikan dalam menggiring bola sebagai berikut :

- a. Bola harus selalu digiring (dikontrol)
- b. Bola harus dalam penguasaan atau perlindungan pemain agar tidak mudah direbut
- c. Sambil menggiring bola, pemain harus selalu memperhatikan situasi disekitarnya.
- d. Membiasakan agar dapat menggiring bola dengan kaki kanan dan kiri dalam permainan sepakbola, menggiring bola sangat diperlukan apabila tidak ada kesempatan untuk mengoperkan bola pada teman. Gerakan menggiring bola harus dilakukan dengan cepat sehingga dengan kecepatan menggiring bola tersebut dapat terhindar dari sergapan lawan.

Berdasarkan pada pendapat-pendapat tersebut maka kemampuan menggiring bola sangat berpengaruh terhadap permainan sepakbola. sedangkan unsur-unsur kondisi fisik dalam menggiring bola meliputi kecepatan, kekuatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, daya tahan, dan keseimbangan. Dengan demikian kecepatan dan kelincahan merupakan bagian komponen kondisi fisik yang diperlukan untuk menunjang keterampilan dalam

olahraga sepakbola. Semakin baik kecepatan dan kelincahan diharapkan kemampuan menggiring bola juga akan semakin baik pula.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengetahui besarnya kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan. Sebagai upaya untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dilakukan penelitian, tes, dan pengukuran terhadap kecepatan, kelincahan, dan kemampuan menggiring bola pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan pada tahun ajaran 2011/ 2012.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan uraian di atas yang dikemukakan dalam latar belakang masalah, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sehubungan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.

1. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.
2. Belum diketahuinya hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan
3. Belum diketahuinya hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

4. Kurangnya prestasi sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan dalam pertandingan antar SMP se Kecamatan Banguntapan.
5. Kurangnya intensitas latihan untuk kecepatan dan kelincahan dalam ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

### **C. Batasan masalah**

Dari identifikasi masalah di atas perlu kiranya diberikan pembatasan masalah agar penelitian ini tidak terlalu luas. Maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada hubungan antara kecepatan dan kelincahan, terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler SMP Negeri 5 Banguntapan tahun ajaran 2011-2012.

### **D. Perumusan Masalah**

Dari identifikasi masalah dan pembatasan masalah maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Adakah hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan?
2. Adakah hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan?
3. Adakah hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan?

### **E. Tujuan Penelitian**

Mengacu pada perumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian adalah:

1. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.
2. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.
3. Untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola secara bersama-sama.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah :

1. Secara teoretis: penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya penelitian yang telah ada di bidang sepakbola yaitu hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dalam sepakbola.
2. Secara praktis : penelitian ini sangat bermanfaat karena dapat digunakan sebagai salah satu wahana dalam penerapan teori-teori yang diperoleh selama menjalani studi di Universitas Negeri Yogyakarta. Selain ini penelitian ini sangat bermanfaat untuk memperluas pengetahuan dan wawasan baru sebagai bekal masa depan yang lebih baik.



## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Deskripsi teori**

##### **1. Hakikat Sepakbola**

###### **a. Pengertian Sepakbola**

Permainan sepakbola merupakan permainan yang sering kita jumpai di desa maupun di kota-kota besar. Permainan sepakbola ini merupakan permainan beregu karena dimainkan oleh 11 orang dari masing-masing regunya, dari anak-anak sampai orang dewasa menggemari dan menyenangi permainan ini, karena untuk bermain sepakbola tidak terlalu banyak mengeluarkan biaya dan dapat dilaksanakan di tempat-tempat terbuka sekalipun bukan lapangan sebenarnya. Sepakbola merupakan cabang olahraga permainan beregu yang pelaksanaannya dilakukan oleh 2 tim. Jumlah permainan yang bertanding setiap tim 11 orang termasuk penjaga gawang. Setiap pemain boleh memainkan bola dengan seluruh anggota badan kecuali dengan lengan atau tangan. Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang yang dapat memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badannya di dalam daerah penalti. Permainan ini dilakukan di atas lapangan rumput yang rata, berbentuk persegi panjang yang panjangnya 100 meter sampai 110 meter dan lebarnya 64 meter sampai 75 meter. Pada kedua garis batas lebar lapangan (garis gawang) ditengah-tengahnya masing-

masing didirikan sebuah gawang yang berhadapan. Dalam permainan digunakan sebuah bola yang bagian luarnya terbuat dari kulit. Masing-masing regu menempati separuh lapangan. Permainan dipimpin oleh seorang wasit dan dibantu 2 orang asisten wasit sebagai penjaga garis. Pelaksanaan permainan sepakbola dilakukan 2 babak selama 2 x 45 menit. Tujuan masing-masing kesebelasan adalah berusaha memasukkan bola ke dalam gawang lawan dan mencegah lawan memasukkan bola ke gawang.

Sepakbola merupakan olahraga permainan, untuk itu supaya dapat bermain dengan baik dan benar maka kemampuan dasar bermain sepakbola harus diketahui, dimengerti dan dipelajari terlebih dahulu. Oleh karena itu, seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar bermain sepakbola yang meliputi: *stop ball* (menghentikan bola), *shooting* (menendang bola ke gawang), *passing* (mengumpan), *heading* (menyundul bola), dan *dribbling* (menggiring bola). Khusus dalam teknik *dribbling* (menggiring bola) pemain harus menguasai teknik tersebut dengan baik, karena teknik *dribbling* sangat berpengaruh terhadap permainan para pemain sepakbola (Sudjarwo,dkk. 2005: 25). Penerapan dan penguasaan kemampuan dasar tersebut merupakan salah satu landasan yang sangat penting agar dapat meningkatkan prestasi dalam bermain sepakbola.

Menurut Luxbacher (1998:2) bahwa sepakbola dimainkan dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim

mempertahankan sebuah gawang dan mencoba menjebol gawang lawan. Sepakbola adalah suatu permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) pemain termasuk seorang penjaga gawang. Permainan boleh dilakukan dengan seluruh bagian badan kecuali dengan kedua lengan (tangan). Hampir seluruh permainan dilakukan dengan keterampilan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan anggota badanya, baik dengan kaki maupun tangan. Jenis permainan ini bertujuan untuk menguasai bola dan memasukkan ke dalam gawang lawannya sebanyak mungkin dan berusaha mematahkan serangan lawan untuk melindungi atau menjaga gawangnya agar tidak kemasukan bola (Abdul Rohim, 2008:1.3)

#### **b. Teknik Dasar Sepakbola**

Permainan sepakbola mencakup dua kemampuan dasar gerak atau teknik yang harus dimiliki dan dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, yakni teknik badan dan teknik bola (Remmy Muchtar, 1992: 54). Menurut Remmy Muchtar (1992: 28), yang dimaksud dengan teknik badan disini adalah cara seorang pemain menguasai gerak tubuhnya dalam sebuah permainan, yaitu bagaimana cara berlari, cara melompat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dengan bola adalah cara penguasaan bola dengan menggunakan berbagai bagian tubuh, seperti teknik menendang, menerima bola, menggiring bola,

gerak tipu dengan bola, menyundul bola, merebut bola, lemparan ke dalam, dan teknik penjaga gawang (Remmy Muchtar, 1992: 54).

Teknik dasar dengan bola yang harus dimiliki pemain sepakbola menurut Herwin (2004: 24-25) antara lain adalah:

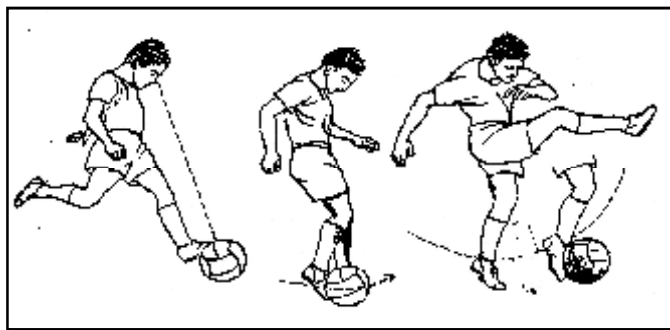
- 1) Pengenalan bola dengan bagian tubuh (*ball feeling*).
- 2) Menendang bola (*passing*).
- 3) Mengoper bola pendek dan panjang atau melambung, menendang bola ke gawang (*shooting*).
- 4) Menggiring bola (*dribbling*).
- 5) Menghadapi lawan dan daerah bebas, menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*) dengan kaki, paha, dan dada.
- 6) Menyundul bola (*heading*) untuk bola lambung atau bola atas.
- 7) Gerak tipu (*feinting*) untuk melewati lawan.
- 8) Merebut bola (*tackling*) saat lawan menguasai bola.
- 9) Melempar bola (*throw-in*) bila bola keluar lapangan untuk menghidupkan kembali permainan.
- 10) Teknik menjaga gawang (*goal keeping*).

Sedangkan menurut Sucipto (2000: 17), teknik-teknik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), merampas (*tackling*), lemparan ke dalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

#### **a) Menendang bola (*kicking*)**

Menendang merupakan gerakan dasar yang paling dominan dalam sepakbola. Dengan menendang saja seseorang sudah bisa bermain sepakbola. Tujuan menendang bola adalah untuk mengumpan, *shooting* ke gawang, dan untuk menyapu menggagalkan serangan lawan (Sucipto, 2000: 17).

Dilihat dari perkenaan bola dengan bagian kaki, menendang dapat dibedakan menjadi beberapa macam antara lain menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan punggung kaki bagian luar maupun dalam. Menurut Herwin (2004 : 29-31), yang harus diperhatikan dalam teknik menendang adalah kaki tumpu dan kaki ayun (*steady leg position*), bagian bola, perkenaan kaki dengan bola (*impact*), dan akhir gerakan (*follow-through*).



Gambar 1. Salah Satu Teknik Menendang Bola,yaitu Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 31)

#### **b) Menghentikan bola (*stopping*)**

Menghentikan bola atau yang sering disebut mengontrol bola terjadi ketika seorang pemain menerima *passing* atau menyambut bola dan mengontrolnya sehingga pemain tersebut dapat bergerak dengan cepat untuk melakukan *dribbling*, *passing* atau *shooting*. Menghentikan bola merupakan salah satu teknik dalam permainan sepakbola yang penggunaannya dapat bersamaan dengan teknik menendang bola.

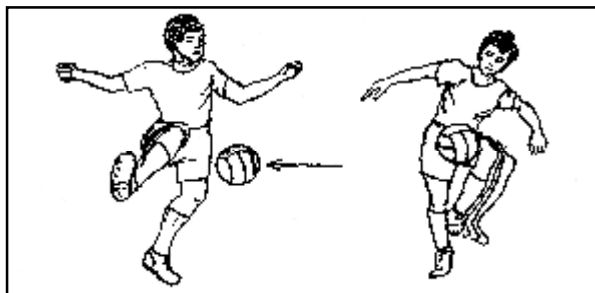
Tujuan menghentikan bola adalah untuk mengontrol bola, yang termasuk didalamnya untuk mengatur tempo permainan, mengalihkan laju



permainan atau mengubah arah permainan, dan memudahkan untuk melakukan *passing*. Dilihat dari perkenaan bagian badan yang pada umumnya digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki, paha, dan dada. Bagian kaki yang biasa digunakan untuk menghentikan bola adalah kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki.

Menurut Herwin (2004 : 40), yang harus diperhatikan dalam teknik mengontrol, menerima, dan menguasai bola. Antara lain adalah sebagai berikut:

- (1) Pengamatan terhadap lajunya bola selalu harus dilakukan oleh pemain, baik saat bola melayang ataupun bergulir.
- (2) Gerakan menahan lajunya bola dengan cara menjaga stabilitas dan keseimbangan tubuh, dan mengikuti jalannya bola (sesaat bersentuhan antara bola dengan bagian tubuh).
- (3) Pandangan selalu tertuju pada bola saat menerima bola, setelah bola dikuasai, arahkan bola untuk gerakan selanjutnya seperti mengoper bola atau menembak bola.



Gambar 2. Teknik Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam dan Paha (Remmy Muchtar, 1992: 33)

**c) Menggiring bola (*dribbling*)**

Menggiring bola adalah menedang bola secara terputus-putus dengan kaki bagian dalam, punggung kaki, maupun kaki bagian luar. Salah satu yang membuat olahraga sepakbola menjadi menarik adalah ketika seorang pemain sepakbola mampu menguasai dan memperagakan aksi individu menggiring bola melewati lawan kemudian mencetak gol. Karena menggiring bola dapat diikuti gerakan berikutnya berupa *passing* maupun *shooting*. Banyak pemain hebat dunia yang memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, seperti Cristiano Ronaldo dan Lionel Messi. Oleh karenanya, latihan menggiring bola perlu mendapat porsi latihan yang lebih untuk diberikan kepada para pemain, terutama para pemain usia dini.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004 : 36) adalah sebagai berikut: (1) Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan. (2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Hal-hal yang perlu diperhatikan pada saat menggiring bola di antaranya: (1) Bola harus selalu terkontrol, dekat dengan kaki, (2) Bola harus dalam perlindungan (dengan kaki yang tepat sesuai keadaan dan

posisi lawan), (3) Pandangan luas, artinya mata tidak hanya terpaku pada bola dan (4) Dibiasakan dengan kaki kanan dan kiri.

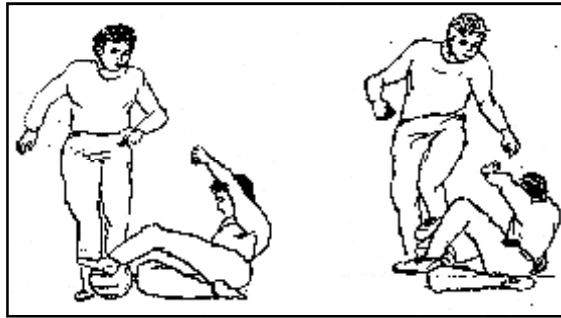


Gambar 3. Salah Satu Teknik Menggiring Bola dengan Menggunakan Punggung Kaki (Remmy Muchtar, 1992: 4)

#### **d) Merampas bola (*tackling*)**

Merampas bola merupakan salah satu upaya untuk merebut bola dari penguasaan lawan sekaligus memotong atau menghalau serangan lawan. Merampas bola diperkenankan dalam sepakbola asalkan pemain melakukannya mengenai bola yang dalam penguasaan pemain lawan. Herwin (2004 : 46) mengatakan, tujuan merebut bola adalah untuk menahan lajunya pemain menuju gawang pemain bertahan, menunda permainan yang cepat, menggagalkan serangan, dan menghalau bola keluar lapangan permainan.

Cara merebut bola menurut Herwin (2004: 46), bisa dilakukan dengan berdiri, melayang atau sambil menjatuhkan tubuh baik dari depan maupun samping pemain, dan perhitungkan waktu yang tepat agar bola benar-benar dapat direbut dan bukan merupakan sebuah pelanggaran.



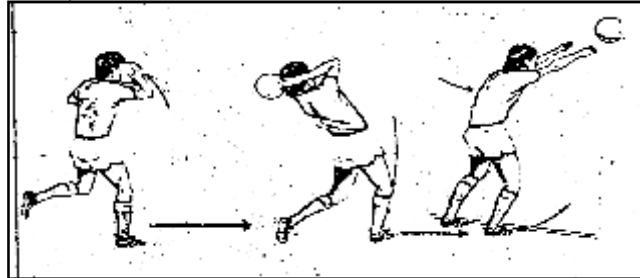
Gambar 4. Salah Satu Contoh Teknik Merampas Bola yaitu, sambil Meluncur (Remmy Muchtar, 1992: 48)

#### e) Lemparan ke dalam (*throw-in*)

Menurut Herwin (2004 : 48) tujuan dari lemparan kedalam adalah untuk menghidupkan permainan setelah bola keluar meninggalkan lapangan melalui garis samping.

Lemparan ke dalam (*throw-in*) adalah salah satu keterampilan yang sering diabaikan dalam sepakbola. Penggunaan *throw-in* yang baik seringkali menciptakan peluang untuk mencetak gol selama pertandingan. Kunci keberhasilan melakukan *throw-in* adalah komunikasi. Pelempar dan penerima bola harus mengetahui apa yang akan dilakukan masing-masing sebelum lemparan dilakukan. Arah dan kecepatan penerima bola menentukan bagaimana pelempar bola melemparkan bolanya. Herwin (2004 : 48) menerangkan bagaimana cara melakukan lemparan ke dalam sebagai berikut: (1) Melakukan lemparan ke dalam menggunakan kedua tangan memegang bola. (2) Kedua siku menghadap ke depan. (3) Kedua ibu jari saling bertemu. (4) Bola berada di belakang kepala. (5) Kedua kaki sejajar atau depan belakang dengan keduanya menapak pada tanah dan berada diluar garis samping saat akan melakukan maupun selama

melakukan lemparan. (6) Mata tetap dalam keadaan terbuka, dengan arah tubuh searah dengan sasaran yang akan dituju.



Gambar 5. Melempar bola ke dalam  
(Sucipto dkk., 2000: 3)

**f) Menyundul bola (*heading*)**

Menyundul bola atau lebih dikenal dengan *heading* adalah memainkan bola dengan menggunakan kepala tepatnya dengan menggunakan dahi atau kening. Menyundul bola dapat dilakukan dengan dua cara yaitu menyundul bola berdiri/tanpa loncat dan menyundul bola dengan meloncat. “Tujuan menyundul bola dalam permainan sepakbola adalah untuk mengumpan, mencetak gol, dan untuk mematahkan serangan lawan/membuang bola” (Sucipto, 2000 : 32).

Menurut Herwin (2004 : 42), gerakan menyundul bola melibatkan seluruh tubuh dengan posisi melengkung, leher ditegangkan, perkenaan bola tepat pada dahi, mata terbuka, kepala di dorong ke depan atau samping, dan menjaga stabilitas dengan kedua tangan disamping badan.





Gambar 6. Salah Satu Teknik Menyundul Bola yaitu tanpa Loncat  
(Remmy Muchtar, 1992: 45)

**g) Menjaga gawang (*goal keeping*)**

Menjaga gawang merupakan pertahanan yang paling akhir dalam permainan sepakbola. Secara umum teknik menjaga gawang meliputi, teknik menangkap bola yang dibedakan menjadi dua yaitu menangkap bola dengan melompat dan menangkap bola tanpa lompat, melempar bola, dan menendang bola (Sucipto, 2000 : 39). Tujuan menjaga gawang adalah menjaga agar bola tidak sampai masuk ke dalam gawang.

Cara menjaga gawang antara lain memperhatikan sikap dan tangan, kedua kaki terbuka selebar bahu, lutut menekuk dan rileks, konsentrasi pada permainan serta arah bola dan merencanakan dengan tepat waktu untuk menangkap, meninju atau menepis bola, atau menangkap bola (Herwin, 2004 : 49).

**2. Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola**

**a. Pengertian Menggiring bola**

Menurut Sardjono (1982:76), menggiring bola diartikan dengan seni menggunakan beberapa bagian dari kaki untuk mengontrol bola atau

menggulirkan bola terus-menerus di tanah sambil berlari. Sementara itu Luxbacher (1998:47), menyatakan bahwa menggiring bola dalam sepakbola memiliki fungsi yang sama dengan bolabasket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka.

Penggiring bola yang baik harus selalu memperhatikan situasi permainan, teman atau lawan. Oleh karena itu dalam menggiring bola, kepala harus selalu tegak memperhatikan permainan, sehingga pada saat melakukan tendangan tepat pada sasaran yang diinginkan. Apabila pada saat menggiring bola kepala selalu menunduk memperhatikan bola, tanpa memperhatikan sekelilingnya, maka saat melakukan tendangan hasilnya kurang baik. Jadi dapat dinyatakan seorang pemain bola pada saat menggiring bola posisi kepala harus tegak memperhatikan sekelilingnya. Menurut (Mielke, 2007:2)” *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan.

Dari pendapat-pendapat di atas, ketrampilan menggiring bola dapat diartikan kemampuan seseorang untuk menggunakan kakinya, mendorong bola agar bergulir terus menerus diatas tanah dengan waktu yang sesingkat singkatnya. Jadi menggiring bola bertujuan untuk mengontrol bola, menggulirkan bola terus-menerus dengan berlari dan memiliki fungsi untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke

ruang yang terbuka dengan posisi badan yang tepat pada saat menggiring bola.

#### **b. Prinsip-Prinsip Menggiring Bola**

Teknik menggiring bola tidak selalu dilakukan oleh pemain sepakbola, akan tetapi hanya dilakukan pada saat yang menguntungkan, yaitu saat bebas dari lawan. (Sunarta, yang dikutip dari: Gifford (2009:11)), menggiring bola harus menggunakan prinsip-prinsip sebagai berikut : 1) Bola di dalam penguasaan pemain, tidak mudah direbut lawan dan bola selalu terkontrol, 2) Di depan pemain terdapat daerah kosong artinya bebas dari lawan, 3) Bola digiring dengan kaki kanan atau kaki kiri, tiap langkah kaki kanan atau kaki kiri mendorong bola ke depan, jadi bola didorong bukan ditendang. Irama sentuhan pada bola tidak mengubah irama langkah kaki, 4) Pada waktu menggiring bola pandangan mata tidak boleh selalu pada bola saja, akan tetapi harus pula memperhatikan atau mengamati situasi sekitar dan lapangan atau posisi lawan maupun posisi kawan, 5) Badan agak condong ke depan, gerakan tangan bebas seperti pada waktu lari biasa.

#### **c. Kegunaan Menggiring bola**

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Pemain dapat terkenal oleh karena memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, (Sucipto dkk, 2000: 28).

Menurut Engkos Kosasih (1994: 95), tujuan menggiring bola ialah sebagai berikut: 1) Melewati lawan, 2) Menerobos benteng pertahanan lawan, 3) Memudahkan rekan atau diri sendiri untuk mencetak gol, 4) Membuka ruang untuk membuat serangan atau mengatur strategi, 5) Menguasai permainan.

Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Cara melakukan *dribbling* yang dikutip dari Herwin (2004 : 36) adalah sebagai berikut: 1) Dribbling menghadapi tekanan lawan, bola harus dekat dengan kaki ayun atau kaki yang akan melakukan dribbling, artinya sentuhan terhadap bola sesering mungkin atau banyak sentuhan, 2) Sedangkan bila di daerah bebas tanpa ada tekanan lawan, maka sentuhan bola sedikit dengan diikuti gerakan lari yang cepat.

Kegunaan teknik menggiring bola dalam permainan sepakbola, sangat penting untuk saat-saat memperoleh situasi yang sulit menurut Sunarta, yang dikutip dari Gifford (2009:11), menggiring bola berguna antaralain: 1) Melewati lawan, 2) Mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada kawan dengan cepat, 3) Memperhatikan bola tetap pada kekuasaan sendiri, 4) Menyelamatkan bola, bila tidak ada kesempatan untuk segera melemparkan kepada kawan.

#### **d. Cara Menggiring Bola**

Salah satu tontonan menarik dalam sepakbola adalah kemampuan seorang pemain yang mempunyai teknik menguasai bola dengan baik dan

mampu menggiring bola untuk melewati lawannya. Adapun teknik menggiring bola menurut Depdiknas (2000:28) diantaranya

1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam.

Pada umumnya menggiring bola dengan kaki bagian dalam digunakan untuk melewati atau mengecoh lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian dalam adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak tertarik ke belakang hanya diayunkan ke depan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh atau didorong bergulir ke depan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga, keseimbangan di samping badan.

2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar.

Menggiring bola dengan kaki bagian luar pada umumnya digunakan untuk melewati lawan. Analisis menggiring bola dengan kaki bagian luar adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi kaki menendang bola dengan punggung kaki bagian luar.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola bergulir ke depan.
- c) Tiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke



- arah bola, selanjutnya melihat situasi.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.

### 3) Menggiring bola dengan punggung kaki

Menggiring bola dengan punggung kaki pada umumnya digunakan untuk mendekati jarak dan paling cepat dibandingkan dengan bagian kaki lainnya. Analisis menggiring bola dengan punggung kaki adalah sebagai berikut :

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik ke belakang dan diayun ke depan.
- c) Tiap langkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki dengan demikian bola tetap dikuasai.
- g) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- h) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh

## 3. Hakikat Kecepatan

### a. Pengertian Kecepatan

Komponen kecepatan diperlukan oleh hampir semua cabang olahraga permainan yang dipertandingkan, termasuk di dalam permainan sepakbola. Pemanfaatan kecepatan dalam permainan sepakbola adalah pada saat bergerak berlari mengejar bola, mencari ruang, dan menggiring bola. Kecepatan merupakan kualitas kondisional yang memungkinkan seorang olahragawan untuk bereaksi secara cepat bila dirangsang dan

untuk menampilkan atau melakukan gerakan secepat mungkin. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kecepatan juga merupakan potensi tubuh yang merupakan modal dalam banyak hal yang berhubungan dengan gerak. Menurut Sukadiyanto (2002: 108), kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang dengan bentuk gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Pada cabang olahraga semacam lari, renang dan sebagainya prestasi yang diukur adalah kecepatan (waktu tersingkat/ pendek yang diperoleh untuk mencapai suatu jarak tertentu).

Menurut Ismaryati (2006: 57), Kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, kecepatan menempuh suatu jarak. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat. Gerakan-gerakan kecepatan dilakukan melawan perlawanan yang berbeda-beda (berat badan, berat besi, air, dan lain-lain) dengan efek pengaruh kekuatan juga menjadi faktor yang kuat. Karena gesekan-gesekan kecepatan dilakukan dalam waktu yang sesingkat mungkin, kecepatan secara langsung pada waktu yang ada dan pengaruh kekuatan.

Macam-macam kecepatan dikelompokkan menurut sumber datangnya rangsang, gerak yang dilakukan, dan terkait dengan biomotor ketahanan. Kecepatan yang berdasarkan pada sumber datangnya rangsang dibedakan menjadi kecepatan reaksi, yaitu tunggal dan majemuk. Sedangkan menurut geraknya adalah kecepatan gerak siklus dan non siklus, serta stamina (kecepatan ketahanan) yang terkait dengan biomotor ketahanan, (Sukadiyanto, 2002: 109). Maka dari itu disamping setiap pemain harus memiliki kemauan dan kedisiplinan yang tinggi dalam berlatih untuk dapat menjadi penggiring bola yang baik dan memiliki kecepatan yang baik pula.

#### **b. Macam-Macam Kecepatan**

Menurut Sukadiyanto (2002:109), kecepatan ada dua macam, yaitu kecepatan reaksi dan kecepatan gerak. Kecepatan reaksi adalah kemampuan seseorang dalam menjawab suatu rangsang dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibedakan menjadi reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Sedangkan kecepatan gerak adalah kemampuan seseorang melakukan gerak atau serangkaian gerak dalam waktu secepat mungkin. Kecepatan gerak dibedakan menjadi gerak siklus dan non siklus. Kecepatan gerak siklus atau sprint adalah kemampuan *system neuromuskuler* untuk melakukan gerak tunggal dalam waktu sesingkat mungkin. Menurut Suharno HP (1993:47), macam-macam kecepatan yaitu: kecepatan, kecepatan sprint, kecepatan reaksi dan kecepatan

bergerak. Sedangkan menurut Ismaryati (2008:57), kecepatan dibedakan menjadi dua macam, yaitu kecepatan umum dan kecepatan khusus.

Dari pendapat para ahli, jadi dapat disimpulkan kecepatan dapat berpengaruh atau berhubungan dengan teknik menggiring bola. Macam-macam kecepatan terdiri atas kecepatan reaksi, kecepatan gerak, kecepatan sprint, kecepatan umum, dan kecepatan khusus. Sehingga dalam melakukan kecepatan diperlukan berbagai unsur dari kecepatan tersebut.

#### **4. Hakikat Kelincahan**

##### **a. Pengertian Kelincahan**

Sejauh ini usaha-usaha untuk mendefinisikan kelincahan dalam dunia olahraga belum cukup tepat. Istilah kelincahan sering kali disamakan dengan koordinasi kemampuan gerakan, keterampilan, kemampuan menggerakkan otot-otot atau kecekatan. Kelincahan merupakan kualitas yang sangat kompleks. Menurut M.Sajoto (1988:59), kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah arah, dalam posisi – posisi di arena tertentu. Menurut Ismaryati (2006: 41), kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. ”Karakteristik kelincahan yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh”.

Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan,

maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan. Suharno H. P. (1981: 19), menyatakan bahwa rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu kelincahan, mengingat koordinasi dan kecepatan merupakan unsur yang *urgen* bagi baiknya kelincahan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, dan kekuatan. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa seseorang yang koordinasinya baik, maka kelincahannya juga akan baik. Dengan demikian seseorang yang mempunyai kelincahan kurang diberikan latihan koordinasi yang dapat meningkatkan kelincahannya.

#### **b. Faktor-faktor Penentu Kelincahan**

Faktor-faktor utama yang mempengaruhi kelincahan menurut Suharno HP (1993:51) antara lain: olahraga memiliki kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap *problem* (masalah) yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, tergantung pada kelentukan persendian dan kemampuan mengerem gerakan – gerakan motorik.

Menurut Harsono (1988: 172-173), bentuk latihan untuk kelincahan (*agilitas*) antara lain: (1) lari bolak-balik (*shuttle run*), (2) lari

belak-belok (zig-zag run), (3) lari boomerang, (4) *envelop*, (5) halang rintang, (6) hexagon, dan lain-lain.

Dalam hal ini seseorang dituntut untuk dapat mengubah arah gerak dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, kelincahan tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian. Oleh karena itu kelincahan bergantung pada keadaan tubuh yang bagus yang digunakan pada saat beradu *sprint* yang bertujuan untuk menerobos serta melemahkan pertahanan lawan.

## **5. Kelincahan dalam Menggiring Bola**

Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (simultan), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Sedangkan menurut Ismaryati (2008:41), kelincahan itu mempunyai karakteristik yaitu perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Jadi kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung yang dapat menentukan keberhasilan seseorang dalam melakukan kemampuan menggiring bola.

## **6. Hakikat Ekstrakurikuler**

Selain melakukan kegiatan pembelajaran dalam jam pelajaran sekolah, sekolah sebagai lembaga formal memiliki kegiatan ekstrakurikuler. Kegiatan ini bisa dilakukan di dalam jam pelajaran

maupun di luar jam pelajaran sekolah. Kegiatan ekstrakurikuler diadakan untuk menambah kegiatan dan pengetahuan siswa di luar jam pelajaran tatap muka, dengan kegiatan ekstrakurikuler diharapkan dapat mengarahkan siswa untuk melakukan hal-hal positif yang bermamfaat bagi dirinya. Kegiatan ini bisa juga digunakan sebagai sarana atau wadah bagi para siswa yang aktif dalam berorganisasi atau memiliki keahlian di bidang olahraga, musik maupun kegiatan lainnya.

Yudha M.Saputra (1998:9) berpendapat bahwa kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang dilakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan siswa. Mengenai hubungan antara mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini dilakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut dinilai.

Anifral Hendri (2008), menjelaskan kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan pendidikan di luar mata pelajaran untuk membantu pengembangan peserta didik sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat dan minat mereka melalui kegiatan secara khusus diselenggarakan oleh pendidik dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berkewenangan di sekolah atau madrasah.

Terdapat beberapa jenis kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah, yaitu ekstrakurikuler olahraga antara lain : sepakbola, bolabasket, bolavoli. Disamping ekstrakurikuler olahraga terdapat ekstrakurikuler pramuka, musik, KIR, dan masih banyak lagi kegiatan ekstrakurikuler yang

dilaksanakan di sekolah.

Berdasarkan pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa ekstrakurikuler adalah kegiatan yang diadakan oleh pihak sekolah dengan tujuan untuk, menambah pengetahuan, wawasan dan kegiatan yang bersifat positif baik untuk sekedar menyalurkan hobi atau untuk mengisi waktu luang dengan hal-hal positif di luar jam sekolah.

## **7. Hakikat Siswa SMP**

Siswa SMP mengalami masa remaja satu periode perkembangan sebagai transisi masa anak-anak menuju masa dewasa. Siswa SMP sebagai peserta didik dipandang ahli psikologi sebagai individu yang berada pada tahap yang tidak jelas dalam rangkaian proses perkembangan seseorang. Ketidakjelasan karena mereka berada pada periode transisi dari periode kanak-kanak menuju periode dewasa.

Menurut Elizabeth B. Hurlock (1998: 38), anak usia 11-16 masuk periode perkembangan utama yaitu memasuki masa pubertas. Pada wanita masa puber berlangsung pada usia 11-15 tahun, dan pada pria umur 12-16 tahun. Pada masa ini tubuh anak berkembang menjadi tubuh orang dewasa.

Perubahan dalam sikap dan perilaku pada masa remaja diikuti dengan perubahan fisik. Selama masa remaja perubahan fisik berlangsung secara pesat dan perubahan perilaku serta sikap pun berkembang secara pesat pula. Secara psikologis, masa remaja adalah masa individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa. Pada siswa SMP perubahan fisik yang terjadi diantaranya pertumbuhan tinggi badan dan berat badan.



Secara emosional pada masa SMP adalah waktu untuk belajar mengatur emosi. Semua proses perubahan yang terjadi adalah proses untuk mencapai tingkat pemahaman norma dan moral yang lebih baik.

Menurut Sri Rumini dkk (1995: 37), pada masa remaja awal (12/13-17/18 tahun) mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Keadaan Perasaan dan Emosi  
Keadaan perasaan dan emosinya sangat peka, tidak stabil, sering dilanda pergolakan, sehingga selalu mengalami perubahan dalam perbuatannya. Dalam mengerjakan sesuatu, misalnya belajar mula-mula bergairah dan tiba-tiba jadi enggan dan malas.
- b. Keadaan Mental  
Kemampuan mental khususnya kemampuan pikirnya mulai sempurna/ kritis. Remaja menolak hal-hal yang kurang dimengerti maka sering terjadi pertentangan dengan orang tua, guru, maupun orang dewasa lainnya.
- c. Keadaan Kemauan  
Kemauan atau keinginan mengetahui berbagai hal dengan jalan mencoba segala hal yang dilakukan orang lain atau orang dewasa.

Menurut Sukintaka (1992:45), anak setingkat SMP kira-kira mempunyai usia 13 – 15 tahun, mempunyai karakteristik sebagai berikut:

- a. Karakteristik Jasmani
  - 1) Laki – laki maupun putri terdapat pertumbuhan memanjang.
  - 2) Membutuhkan pengaturan istirahat yang baik.
  - 3) Sering menampilkan hubungan dan koordinasi yang kurang baik.
  - 4) Merasa mempunyai ketahanan dan sumber energi yang terbatas.
  - 5) Mudah lelah tetapi tidak dihiraukan.
  - 6) Anak laki – laki mempunyai kecepatan dan kekuatan otot lebih baik dari pada putri.
  - 7) Kesiapan dan kematangan untuk keterampilan bermain menjadi lebih baik.
- b. Karakteristik Psikis atau Mental
  - 1) Banyak mengeluarkan energi untuk fantasi.

- 2) Ingin menetapkan pandangan hidup.
- 3) Mudah gelisah karena keadaan lemah.
- c. Karakteristik Sosial
  - 1) Ingin tetap diakui oleh kelompoknya.
  - 2) Mengetahui moral dan etika kehidupannya.
  - 3) Perasaan yang makin tetap berkembang.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa karakteristik siswa SMP terbagi kedalam tiga tahap yaitu: jasmani, psikis dan sosial. Perlu diketahui, bahwa untuk keperluan fantasi atau imajinasi, kecepatan tubuh, serta kematangan sejenisnya, banyak dibutuhkan energi dalam jumlah besar maka terjadilah kemerosotan jasmani maupun psikis. Keadaan anak pada masa pertumbuhan dan perkembangan terjadi kemurungan dan fantasi yang berlebihan. Keadaan ini menyebabkan rasa tidak mampu sehingga enggan bergerak. Selain itu dapat diketahui ada beberapa keburukan dari karakteristik siswa SMP antara lain: mudah gelisah, emosi kurang terkontrol, dan takut untuk gagal. Dengan kondisi seperti ini maka siswa memerlukan dorongan orang yang lebih berpengalaman. Dalam hal ini peran guru pendidikan jasmani dalam memberikan bimbingan dan pengarahan kepada siswa disekolah baik pada proses pembelajaran maupun diluar pembelajaran.

## **B. Penelitian yang Relevan**

Beberapa penelitian yang relevan di bawah ini diharapkan dapat membantu memberikan arahan agar penelitian lebih fokus. Penelitian tersebut antara lain:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Abdillah Farruk (2009), dengan judul Hubungan Kecepatan dan Kelincahan dengan Keterampilan Menggiring

bola. Metode yang digunakan adalah survei dengan teknik tes dan pengukuran. Sampel yang digunakan adalah siswa SMA N 1 Tanjungsari yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola yang berjumlah 29 orang. Hasil penelitian yang diperoleh adalah: (1) Ada hubungan antara kecepatan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan  $r = 0,643$  dengan  $p = 0,003 = \text{signifikan}$ . (2) Ada hubungan antara kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan  $r = 0,707$  dengan  $p = 0,007 = \text{signifikan}$ . (3) Ada hubungan antara kecepatan dan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola, hal ini ditunjukkan  $f = 8,705$  dengan  $p = 0,003 = \text{signifikan}$ .

2. Penelitian yang dilakukan oleh Wakhid Aryanto (2006), dengan judul Hubungan Koordinasi dan Keseimbangan dengan Kemampuan Mengontrol Bola. Metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes. *Sampel* yang digunakan adalah pemain sekolah sepak bola Bintang Muda Anim (SSB BMA) Sleman usia 14 – 16 tahun sebanyak 30 orang. Hasil penelitian untuk variabel koordinasi yaitu  $r$  (hitung)  $0,365 > r$  (tabel)  $0,361$ . sedangkan hasil untuk variabel keseimbangan yaitu  $r$  (hitung)  $0,379 > r$  (tabel)  $0,361$ . Kesimpulan menunjukkan adanya hubungan signifikan antara koordinasi dan keseimbangan dengan kemampuan mengontrol bola.

### **C. Kerangka Berpikir**

SMP Negeri 5 Banguntapan mempunyai prestasi yang kurang membanggakan dalam bidang olahraga khususnya sepakbola. Hal tersebut

dibuktikan dengan gagalnya SMP Negeri 5 Banguntapan menjadi yang terbaik dalam kejuaraan yang diikutinya. Kegagalan tim sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan dalam kejuaraan yang diikuti disebabkan beberapa faktor. Salah satunya adalah faktor kemampuan dan teknik yang dimiliki oleh para pemain itu sendiri. Untuk bisa bermain sepak bola dengan baik seorang pemain harus terlebih dahulu menguasai teknik-teknik dasar dalam sepak bola seperti *passing*, *dribbling*, dan *shooting*.

Permainan olahraga sepakbola adalah salah satu permainan yang sangat populer. Dalam permainan Olahraga sepakbola ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola yaitu menggiring (*dribbling*), mengumpan (*passing*), menembak (*shooting*). Selain melatih pemain-pemain sepakbola dengan teknik pelatih juga harus melatih pemain-pemainnya agar memiliki kemampuan fisik yang baik. Kemampuan fisik dibedakan menjadi 2 yaitu kemampuan fisik umum dan kemampuan fisik khusus, menurut Suharno (1985: 24) komponen fisik umum meliputi kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan, sedangkan komponen fisik khusus meliputi stamina, power, reaksi, koordinasi, ketepatan, dan keseimbangan. Kecepatan adalah merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerak dalam waktu yang singkat sedangkan kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif. Kecepatan dan kelincahan adalah bagian dari pada faktor kondisi fisik yang merupakan faktor yang terpenting dalam menunjang keterampilan menggiring bola pada permainan olahraga sepakbola. Semakin baik kondisi fisik seseorang

khususnya kecepatan, kelincahan, dan kekuatan diharapkan semakin baik pula kemampuan seseorang dalam menggiring bola. Kecepatan, kelincahan, dan kekuatan sangat diperlukan dalam bermain sepak bola, karena teknik dasar dalam sepak bola akan lebih baik dan sangat bagus apabila didukung oleh faktor kecepatan dan kelincahan. Karena dengan kecepatan dan kelincahan yang baik seorang pemain akan lebih mudah dalam menguasai teknik-teknik dasar dalam sepakbola.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis berarti kebenaran yang masih bersifat sementara, yakni masih harus dibuktikan (Suharsimi Arikunto,1989:57), karena masih bersifat sementara, maka dalam pembuktiannya secara nyata dapat diterima dapat juga ditolak.

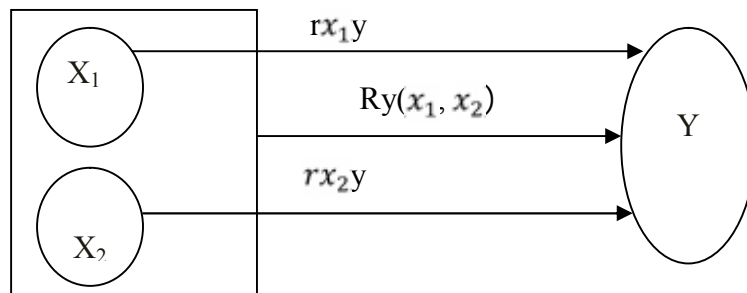
Berdasarkan landasan teori dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, ada beberapa hipotesis yang diajukan yaitu:

1. Ada hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.
2. Ada hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.
3. Ada hubungan yang signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

### BAB III METODE PENELITIAN

#### A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian korelasional, yang hendak menyelidiki ada tidaknya korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah kecepatan ( $X_1$ ) dan kelincahan ( $X_2$ ) sedangkan variabel terikatnya adalah menggiring bola ( $Y$ ). teknik pengumpulan data menggunakan survei dengan teknik tes dan pengukuran. Adapun desain penelitian sebagai berikut:



Keterangan:

$X_1$  : kecepatan (variabel bebas)

$X_2$  : kelincahan (variabel bebas)

$Y$  : kemampuan menggiring bola (variabel terikat)

#### B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Kecepatan lari adalah kemampuan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang dalam waktu yang pendek/ sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari siswa peserta

ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan diukur dengan tes lari cepat 60 meter untuk usia 13-15 Tahun yang diambil dari TKJI (2010). Setiap anak diberi satu kali kesempatan melakukan dan diukur dengan satuan detik/menit.

2. Kelincahan adalah kemampuan gerak atlet untuk mengubah posisi badan dan arah secepat mungkin sesuai dengan yang dikehendaki. Adapun kelincahan yang dimaksud adalah melakukan lari zig-zag melewati rintangan yang sudah ditentukan dengan secepat-cepatnya yang diukur dengan alat *stop watch*. Pengukuran dalam penelitian ini dengan tes kelincahan *dodging run*. Setiap anak diberi satu kali kesempatan melakukan dan diukur dengan satuan detik/menit.
3. Keterampilan menggiring bola yang dimaksud dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan dalam melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya. Pengukuran keterampilan menggiring bola dalam penelitian ini dilakukan dengan tes keterampilan menggiring bola untuk usia di bawah 16 Tahun (SSB) dari Subagyo Irianto (1995). Setiap siswa diberi kesempatan melakukan tes menggiring bola sebanyak dua kali dan diambil hasil yang terbaik yang diukur dengan satuan detik/menit.

### **C. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 5 Banguntapan yang beralamatkan di Jl. Pasanggrahan Potorono Bantul. Penelitian ini dimulai dari bulan Januari. Pengambilan data dilaksanakan pada 15 Maret 2012..

Pengambilan data dilaksanakan di lapangan sepakbola desa Potorono Banguntapan Bantul.

#### **D. Populasi**

##### **1. Populasi Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009: 61), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Penelitian ini termasuk penelitian populasi, karena data yang diambil merupakan keseluruhan subjek penelitian. Populasi adalah siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan Bantul Yogyakarta.

Populasi siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan sebanyak 35 siswa. Terdiri dari kelas IX sebanyak 10 siswa, untuk kelas VII sebanyak 14 siswa yang terdaftar, untuk kelas VIII sebanyak 11 siswa yang terdaftar dalam kegiatan ekstrakurikuler sepakbola.

##### **2. Sampel Penelitian**

Menurut Sugiyono (2009: 62), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga, dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu, kesimpulan akan



dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).

Pada saat dilaksanakan penelitian sampel yang digunakan berjumlah 25 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Pengambilan sampel penelitian dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*. *Purposive Sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan khusus sehingga layak dijadikan sampel. Dalam penelitian ini sampel penelitian memiliki kriteria sebagai berikut:

- a. Kelas VII dan VIII di SMP Negeri 5 Banguntapan
- b. Ekstrakurikuler sepakbola
- c. Siswa yang aktif mengikuti ekstrakurikuler sepakbola.

## **E. Instrumentasi dan Teknik Pengumpulan Data**

### **1. Instrumen Penelitian**

Instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih mudah dan hasilnya lebih baik dalam arti lebih cermat, lengkap dan sistematis, sehingga hasilnya lebih mudah diolah (Suharsimi Arikunto, 2000: 149). Instrumen yang digunakan dalam pengambilan data masing-masing variabel, adalah sebagai berikut:

- a. Tes lari 60 m dari TKJI (2010)
  - 1) Tujuan:

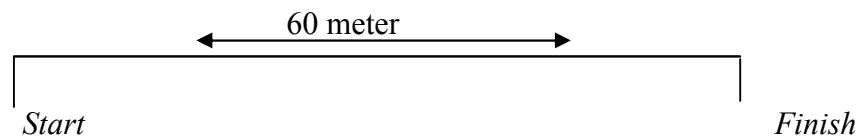
Tes ini untuk mengukur kecepatan lari pemain sepakbola bagi pemain muda atau pada umur yang lain, khususnya umur 13-15 tahun.

2) Alat-alat:

Lintasan lurus, kapur, *cone*, *stopwatch*, bendera *start*.

3) Pelaksanaan:

Aba-aba “siap” testi siap digaris *start*, dengan *start* berdiri. Waktu ada aba-aba “ya” testi lari cepat sampai melewati garis *finish*. Waktu diambil dari aba-aba “ya” sampai testi melewati garis *finish*. Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan. Hasil tes diambil “waktu terbaik”.



Gambar 1. Tes kecepatan  
(Sumber: TKJI 2010)

b. Tes *dodging run* dari Ismaryanti

1) Tujuan:

Mengukur kemampuan mengubah arah berlari.

2) Perlengkapan

- a) *Stopwatch*, pita atau isolasi berwarna untuk membuat garis *start*.
- b) Cat atau kapur untuk membuat tanda arah lari.

c) *Cone* atau benda lain yang tidak berbahaya untuk dijadikan rintangan.

d) Lapangan :

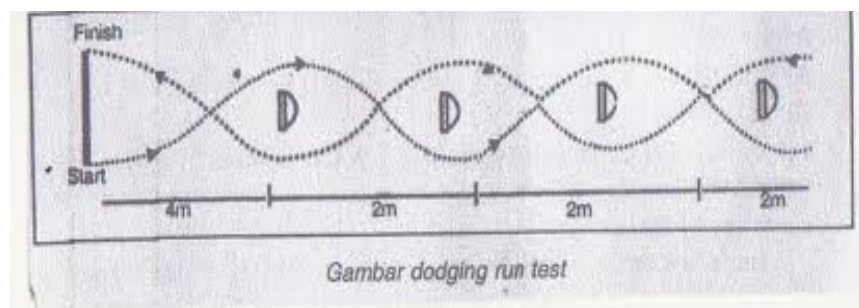
Garis *start* sepanjang 1,83 meter. Rintangan pertama di depan garis *start* sejauh 3,66 meter. Rintangan kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 meter. Rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 meter.

e) Pelaksanaan :

Testi berdiri sedekat mungkin di belakang garis *start*. Waktu aba-aba “ya” testi berlari secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan. Waktu diambil dari aba-aba “ya” sampai testi melewati garis *finish*.

f) Penilaian :

Catatan waktu yang ditempuh mulai dari *start* sampai dengan garis *finish*. Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu yang terbaik.



Gambar 2. Tes Kelincahan  
(Sumber Ismaryanti)

c. Tes menggiring bola (*dribbling*) dari Subagyo Irianto (1995)

1) tujuan :

untuk mengukur ketrampilan menggiring bola.

2) Alat :

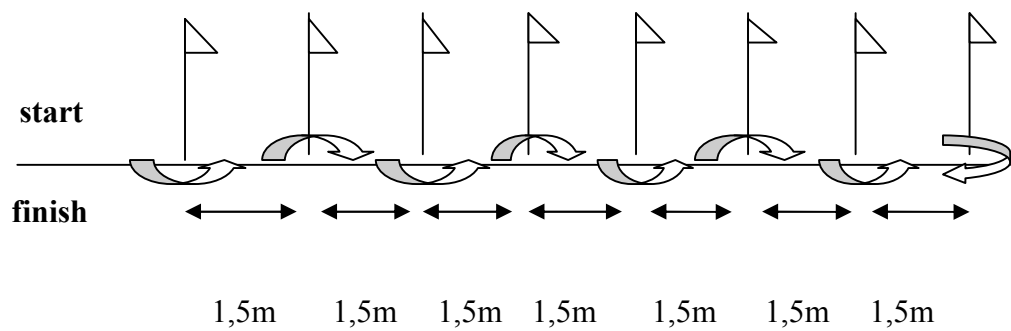
Bola, *stopwatch*, *cone*, peluit, blangko atau alat tulis, pancang besi.

3) Pelaksanaan :

Pada aba-aba “siap” , testi berdiri dibelakang garis *start*. Setelah aba-aba “ya”, testi segera menggiring bola sesuai dengan arah atau lintasan yang telah ditentukan dalam gambar, sampai kembali dan melewati garis *finish*. Setiap rintangan harus dilampaui dengan menggiring bola. Pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap digiring. Garis *start* juga merupakan garis *finish*. Apabila pada saat menggiring, bolanya mental jauh, ulangi tes tersebut dengan segera. Testi berdiri sedekat mungkin dibelakang garis *start*, kemudian menggiring bola (*dribbling*) secepat-cepatnya menurut arah yang ditentukan.

4) Penilaian :

Kecepatan menggiring bola dihitung saat aba-aba “ya” sampai testimelampaui garis *finish*. Kecepatan menggiring dihitung sampai sepersepuluh detik. Tes dilakukan 2 kali pelaksanaan dan diambil waktu terbaik



Gambar 3. Tes Lari Mengiring Bola

(Sumber: Subagyo Irianto, 1995)

## 2. Teknik pengumpulan Data

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik tes dan pengukuran, adapun tes tersebut meliputi: tes kemampuan menggiring bola, kecepatan dan kelincahan.

## F. Teknik Analisis Data

Setelah data semua terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data, sehingga data yang dianalisis dapat disimpulkan. Dalam penelitian ini untuk menguji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dan analisis regresi berganda. Sebelum dilakukan uji kompetensi terlebih dahulu melakukan uji prasyarat agar data yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan. Adapun uji prasyarat dan pengujian hipotesis adalah sebagai berikut :

### 1. Uji Prasyaratan Analisis Data

Agar suatu data dapat dianalisis secara parametrik, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Uji prasyarat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah data yang akan dianalisis sudah memenuhi syarat atau

belum, sehingga dapat menentukan langkah berikutnya. Adapun uji prasyarat tersebut adalah uji normalitas dan uji linieritas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Menurut metode *Kolmogorov Smirnov*, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- 1) Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal.
- 2) Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

b. Uji Linieritas

Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan yang linier atau tidak antara data variabel bebas dan variabel terikat. Uji linearitas menggunakan bantuan program SPSS 16.0 dengan uji F, adapun rumusnya adalah:

$$F_{reg} = \frac{Rk_{reg}}{Rk_{res}}$$

Keterangan:

F reg : harga F untuk garis regresi

Rk reg : rerata kuadrat garis regresi

Rk res : rerata kuadrat garis residu

Menurut Duwi Priatno (2009:15) Kriteria uji linieritas, jika signifikansi  $> 0,05$  maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier. sebaliknya jika signifikansi  $< 0,05$  maka tidak linier.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dimaksudkan untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan sebelumnya.

### a. Analisis Korelasi *Product Moment*

Untuk menguji hipotesis hubungan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dan hipotesis hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola menggunakan teknik analisis korelasi dengan rumus *product moment* dengan menggunakan bantuan program *SPSS 16.0*.

$$r_{xy} = \frac{n \sum X_i Y_i - (\sum X_i)(\sum Y_i)}{\sqrt{\{n \sum X_i^2 - (\sum X_i)^2\} \{n \sum Y_i^2 - (\sum Y_i)^2\}}}$$

Keterangan:

$r_{xy}$  : koefisien korelasi  
 $n$  : jumlah subjek  
 $\sum X_i Y_i$  : jumlah perkalian skor x dan y  
 $\sum X_i$  : jumlah skor x  
 $\sum Y_i$  : jumlah skor y  
 $\sum X_i^2$  : jumlah kuadrat dari skor x  
 $\sum Y_i^2$  : jumlah kuadrat dari skor y  
 (Sugiyono, 2009: 228)

### b. Analisis Regresi Ganda

Analisis regresi ganda digunakan untuk menguji hipotesis ketiga yaitu mencari hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti

ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Analisis digunakan untuk menguji analisis sebagai berikut : (a) mencari persamaan regresi, (b) mencari koefisien korelasi ganda, (c) mencari F regresi, dan (d) mencari sumbangan relatif (SR) dan sumbangan efektif (SE).

- 1) Mencari persamaan regresi (Sutrisno Hadi, 1994: 2)

$$Y = a_1 X_1 + a_2 X_2 + K$$

Keterangan:

Y : kriterium	K : bilangan konstanta
X <sub>1</sub> : prediktor 1	a <sub>1</sub> : koefisien prediktor 1
X <sub>2</sub> : prediktor 2	a <sub>2</sub> : koefisien prediktor 2

- 2) Mencari koefisien korelasi ganda

Menurut Sutrisno Hadi (1994: 25), korelasi ganda digunakan untuk mengetahui seberapa besar kontribusi korelasi variabel prediktor X<sub>1</sub> dan X<sub>2</sub>, secara bersama-sama terhadap kriterium Y, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$R_{y(1,2)} = \sqrt{\frac{a_1 \sum x_1 y + a_2 \sum x_2 y}{\sum y^2}}$$

Keterangan :

R <sub>y(1,2)</sub>	: koefisien korelasi antara Y dengan X <sub>1</sub> dan X <sub>2</sub>
a <sub>1</sub>	: koefisien prediktor X <sub>1</sub>
a <sub>2</sub>	: koefisien prediktor X <sub>2</sub>
$\sum x_1 y$	: jumlah produk antara X <sub>1</sub> dengan Y
$\sum x_2 y$	: jumlah produk antara X <sub>2</sub> dengan Y
$\sum y^2$	: jumlah kuadrat kriterium Y



### 3) Mencari F regresi

Menurut Sutrisno Hadi (1994: 26), untuk mengetahui apakah  $R_y (1,2)$  signifikan atau tidak ditentukan dengan uji F regresi. Apabila  $p < 0,05$  maka ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebasnya. Apabila  $p > 0,05$  maka tidak ada hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan variabel bebasnya.

Rumus distribusi F sebagai berikut :

$$F_{reg} = \frac{R^2(N - m - 1)}{m(1 - R^2)}$$

Keterangan :

Freg : harga F garis regresi

N : cacah kasus

M : cacah prediktor

R : koefisien korelasi antar kriterium dengan prediktor

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Deskripsi Data Hasil Penelitian**

##### **1. Hasil Tes Kecepatan**

Tes ini diambil dari tes TKJI yang bertujuan untuk mengukur kecepatan lari pemain sepakbola umur 13-15 tahun dengan urutan pelaksanaan sebagai berikut: ketika aba-aba “siap” testi siap digaris *start*, dengan *start* berdiri, selanjutnya ketika aba-aba “ya” testi lari secepat mungkin (*sprint*) sampai melewati garis *finish*. Waktu yang diambil adalah durasi waktu dari aba-aba “ya” sampai testi melewati garis *finish*. Tes lari 60 m ini dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil salah satu dari waktu yang terbaik.

Berdasarkan data hasil tes kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan, diketahui bahwa waktu tercepat yang mampu dicapai siswa adalah sebesar 7,00 detik, dan waktu terlambat adalah sebesar 11,31 detik. Dari data hasil tes lari 60 m tersebut, diketahui pula bahwa rata-rata waktu yang berhasil dicapai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan adalah sebesar 8,96 detik, median 8,90 detik, modus sebesar 8,85 detik dan standar deviasi sebesar 0,85 detik. Untuk lebih mempermudah dalam memahami hasil tes lari 60 m tersebut selanjutnya data yang diperoleh akan ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2003:27) dengan langkah-langkah sebagai berikut,

a. Menentukan Rentang (R)

Rumus:  $R = \text{skor maksimum} - \text{skor minimum}$

b. Menentukan Banyaknya Kelas Interval

Rumus:  $KI = 1 + (3,3) \log n$

c. Menentukan Panjang Interval

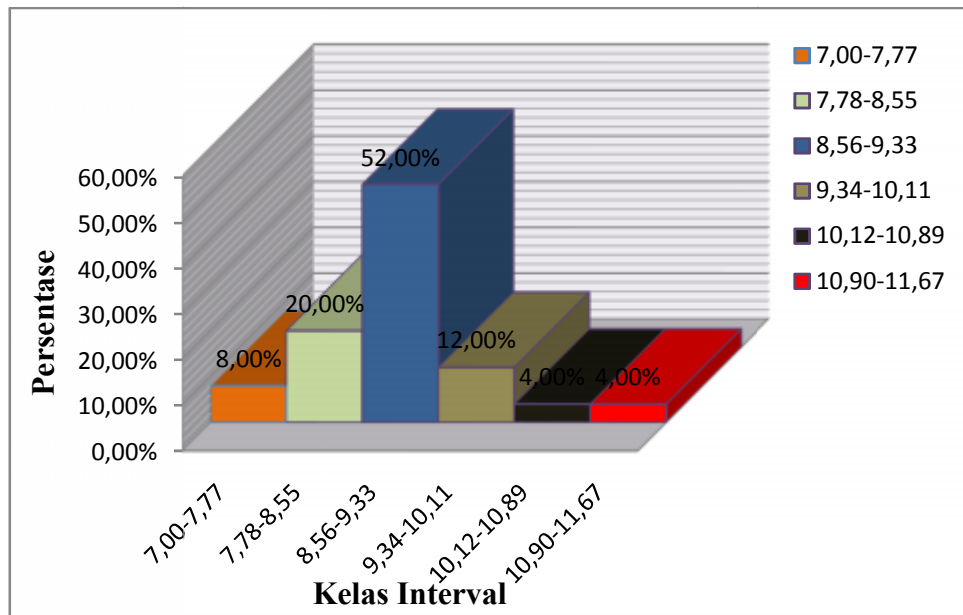
Rumus:  $PI = R/KI$

Berdasarkan data hasil tes kecepatan, diketahui pula bahwa waktu yang berhasil dicapai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan, memiliki Range= 4,31 detik, kelas interval= 5,61, dan panjang interval= 0,77, sehingga kumpulan data tersebut dapat dibentuk menjadi tabel distribusi frekuensi. Berikut adalah tabel distribusi frekuensi data hasil tes kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kecepatan**

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	7,00-7,77	2	8,00%
2	7,78-8,55	5	20,00%
3	8,56-9,33	13	52,00%
4	9,34-10,11	3	12,00%
5	10,12-10,89	1	4,00%
6	10,90-11,67	1	4,00%
Jumlah		25	100%

Untuk memperjelas hasil distribusi frekuensi di atas, maka distribusi frekuensi di atas dibentuk menjadi histogram. Berikut adalah histogram data hasil tes kecepatan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan:



Gambar 5. Histogram Data Hasil Tes Kecepatan

## 2. Hasil Tes Kelincahan

Dalam penelitian ini, yang dimaksud tes lari zig-zag adalah suatu bentuk tes yang mengharuskan testi melakukan lari zig-zag melewati rintangan yang sudah ditentukan dengan secepat-cepatnya dan diukur durasi waktunya dengan alat stop watch. Tes kelincahan dalam penelitian ini diambil dari tes kelincahan (*Dodging Run*) yang disusun oleh Ismaryati. Tes ini memiliki garis start sepanjang 1,83 meter, rintangan pertama di depan garis start sejauh 3,66 meter, rintangan kedua di depan rintangan pertama sejauh 1,83 meter, dan rintangan ketiga dan keempat masing-masing sejauh 1,83 meter. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil salah waktu yang terbaik.

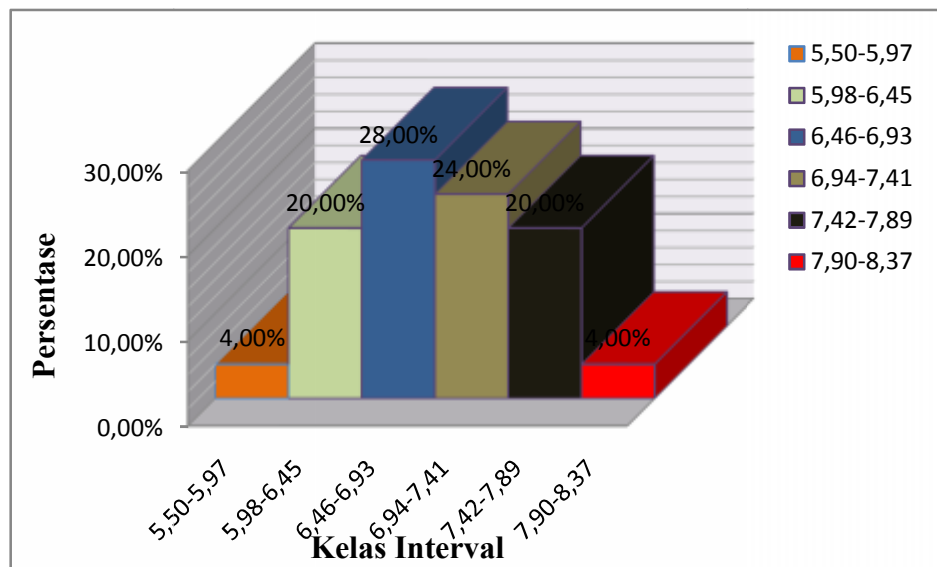
Berdasarkan data hasil tes kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan, diketahui bahwa waktu tercepat yang mampu dicapai siswa adalah sebesar 5,50 detik, dan

waktu terlambat adalah sebesar 8,12 detik. Dari data hasil tes lari zig-zag tersebut, diketahui pula bahwa rata-rata waktu yang berhasil dicapai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan adalah sebesar 6,82 detik, median 6,59 detik, modus sebesar 6,04 detik, standar deviasi sebesar 0,67, range sebesar 2,62, kelas interval sebesar 5,61, dan panjang interval sebesar 0,47. Selanjutnya data tersebut ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2003:27). Berikut adalah tabel distribusi frekuensi data hasil tes kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan**

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	5,50-5,97	1	4,00%
2	5,98-6,45	5	20,00%
3	6,46-6,93	7	28,00%
4	6,94-7,41	6	24,00%
5	7,42-7,89	5	20,00%
6	7,90-8,37	1	4,00%
<b>Jumlah</b>		25	100%

Untuk memperjelas hasil distribusi frekuensi di atas, maka distribusi frekuensi diatas dibentuk menjadi histogram. Berikut adalah histogram data hasil tes kelincahan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan:



Gambar 5. Histogram Data Hasil Tes Kelincahan

### 3. Hasil Tes Menggiring Bola

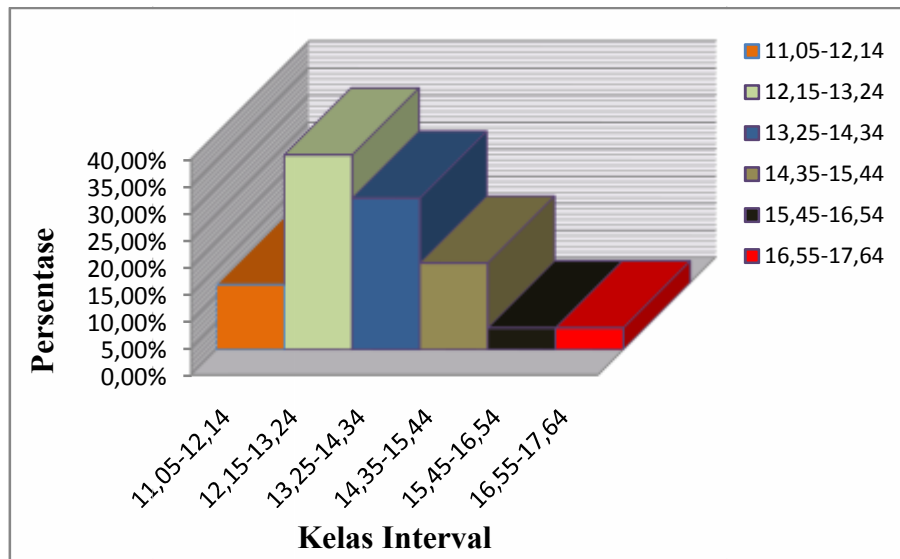
Dalam penelitian ini, yang dimaksud keterampilan menggiring bola adalah kemampuan testi dalam membawa bola melewati beberapa rintangan dengan secepat-cepatnya yang diukur durasi waktunya dengan dengan stop watch. Tes menggiring bola dalam penelitian ini diambil dari tes keterampilan menggiring bola untuk usia di bawah 16 Tahun (SSB) dari Subagyo Irianto (1995) dengan urutan sebagai berikut: pada aba-aba “siap”, testi berdiri dibelakang garis *start*, selanjutnya setelah aba-aba “ya”, testi segera menggiring bola sesuai dengan arah atau lintasan yang telah ditentukan, sampai kembali dan melewati garis *finish*. Setiap rintangan harus dilampaui dengan menggiring bola dan pada saat melampaui garis *finish*, bola harus tetap digiring. Tes ini dilakukan sebanyak 2 kali dan diambil salah waktu yang terbaik.

Berdasarkan data hasil tes menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan, diketahui bahwa waktu tercepat yang mampu dicapai siswa adalah sebesar 11,05 detik, dan waktu terlambat adalah sebesar 17,16 detik. Dari data hasil tes menggiring bola tersebut, diketahui pula bahwa rata-rata waktu yang berhasil dicapai siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan adalah sebesar 13,53 detik, Median 13,30 detik, standar deviasi sebesar 1,43 detik, range sebesar 6,11, kelas interval sebesar 5,61, dan panjang interval sebesar 1,09. Selanjutnya data tersebut ditampilkan dalam bentuk distribusi frekuensi menurut Sugiyono (2003:27). Berikut adalah tabel distribusi frekuensi data hasil tes menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Menggiring Bola**

No	Kelas Interval	Frekuensi	Persentase
1	11,05-12,14	3	12,00%
2	12,15-13,24	9	36,00%
3	13,25-14,34	7	28,00%
4	14,35-15,44	4	16,00%
5	15,45-16,54	1	4,00%
6	16,55-17,64	1	4,00%
<b>Jumlah</b>		25	100%

Untuk memperjelas hasil distribusi frekuensi di atas, maka distribusi frekuensi diatas dibentuk menjadi histogram. Berikut adalah histogram data hasil tes menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan:



Gambar 5. Histogram Data Hasil Tes Menggiring Bola

## B. Hasil Uji Prasyarat

Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan atau dimunculkan dalam penelitian ini, yaitu: 1) ada tidaknya hubungan antara kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola, 2) ada tidaknya hubungan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola, dan 3) ada tidaknya hubungan antara kecepatan, kelincahan, dan terhadap kemampuan menggiring bola. Namun sebelum analisis data dilakukan, sebelumnya perlu dilakukan uji prasyarat analisis data, yaitu dengan uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas dengan bantuan komputer *SPSS 16.0 For Windows Evolution*. Hasil uji prasyarat dalam penelitian ini dapat dilihat sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah semua variabel yang digunakan dalam analisis mempunyai sebaran data yang berdistribusi



normal atau tidak. Pengujian normalitas menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*. Yaitu: dengan teknik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov*. Dengan uji ini akan disimpulkan bahwa sampel dari masing-masing variable merupakan sampel yang berasal dari populasi berdistribusi normal, atau tidak. Kriteria pengambilan keputusan normalitas jika signifikan hitung ( $\text{sig hitung}$ )  $> 0,05$  ( $\text{sig } 5\%$ ) maka sebaran berdistribusi normal, sebaliknya jika signifikan hitung ( $\text{sig hitung}$ )  $< 0,05$  maka sebaran berdistribusi tidak normal. Berikut ini adalah tabel hasil dari perhitungan uji normalitas data hasil tes kecepatan, tes kelincahan dan tes menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 17. Hasil Uji Normalitas Data Hasil Tes Kecepatan, Tes Kelincahan dan Tes Menggiring Bola**

No	Variabel	<i>Kolmogorv-Smirnov Test</i>	<i>Sig 5%</i>	Keterangan
1	Kecepatan	0,183	0,05	Normal
2	Kelincahan	0,128	0,05	Normal
3	Tes Menggiring Bola	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel di atas maka, dapat diketahui bahwa data hasil tes kecepatan, tes kelincahan dan tes menggiring bola memiliki nilai *Kolmogorv-Smirnov Test* masing-masing yaitu: tes kecepatan sebesar 0,183, tes kelincahan sebesar 0,120 dan tes menggiring bola sebesar 0,200, yang kesemuanya lebih besar dari 0,05 ( $0,183 > 0,05$ ,  $0,120 > 0,05$ ,  $0,200 > 0,05$ ). Berdasarkan nilai tersebut maka dapat disimpulkan bahwa

data hasil tes kecepatan, tes kelincahan dan tes menggiring bola berdistribusi normal.

## 2. Uji Linieritas

Maksud dilakukannya uji linieritas adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan yang linier antara variabel dependen dengan variabel independen. Uji linieritas dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*. Kriteria pengambilan keputusan linieritas yaitu jika signifikan *deviation from linearity* (sig hitung)  $> 0,05$  (sig 5%) maka ada hubungan yang linier antara variabel dependen dengan variabel independen, sebaliknya jika signifikan *deviation from linearity* (sig hitung)  $< 0,05$  (sig 5%) maka tidak ada hubungan yang linier antara variabel dependen dengan variabel independen. Berikut akan disajikan hasil perhitungan uji linieritas data hasil tes kecepatan dan tes kelincahan dengan tes menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 18. Hasil Uji Linieritas Data Hasil Tes Kecepatan dan Tes Kelincahan dengan Tes Menggiring Bola**

No	Variabel Dependen	Sig <i>Deviation from Linearity</i>	Sig 5%	Keterangan
1	Tes kecepatan	0,406	0,05	Linier
2	Tes kelincahan	0,664	0,05	Linier

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa hasil tes kecepatan memiliki signifikan *deviation from linearity*  $0,406 > 0,05$ , dan hasil tes kelincahan memiliki signifikan *deviation from linearity*  $0,406 > 0,05$ , berdasarkan hasil uji linieritas tersebut, maka dapat

disimpulkan bahwa data hasil tes kecepatan dan data hasil tes kelincahan dinyatakan linier dengan data hasil tes menggiring bola.

### C. Analisis Data dan Uji Hipotesis

#### 1. Pengujian Hipotesis 1

##### a. Teknik Korelasi *Product Moment* (a)

Pengujian hipotesis pertama ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik korelasi *product moment* ini digunakan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen, dengan taraf signifikansi 5%. Adapun pengujian hipotesis pertama yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_{01}$ : Tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan..

$H_{a1}$ : Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

Berikut ini adalah rumusan dan hasil pengujian hipotesis dengan uji korelasi *product moment* dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*, berupa tabel hubungan antara

kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 20. Tabel Hasil Uji Korelasi *Product Moment* (a)**

Variabel	Probabilitas Hitung	Probabilitas 5%	Keterangan
Kecepatan dengan Kemampuan Menggiring Bola	0,001	0,05	Positif dan Signifikan

Berdasarkan hasil dari korelasi *product moment* dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution* di atas, bahwa antara kecepatan berlari 60 m berkorelasi dengan kemampuan menggiring bola yang bernilai 0,634 karena probabilitasnya  $0,001 < 0,05$ . Berdasarkan perbandingan probabilitas tersebut maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

## 2. Pengujian Hipotesis 2

### a. Teknik Korelasi *Product Moment* (b)

Pengujian hipotesis kedua ini juga menggunakan teknik korelasi *product moment*, yaitu untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara variabel independen dengan variabel dependen, dengan taraf signifikansi 5%. Adapun hipotesis kedua yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

$H_{02}$ : Tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

$H_{a2}$ : Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

Berikut ini adalah rumusan dan hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*, berupa tabel hubungan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 22. Tabel Hasil Uji Korelasi *Product Moment* (b)**

Variabel	Probabilitas Hitung	Probabilitas 5%	Keterangan
Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola	0,003	0,05	Positif dan Signifikan

Berdasarkan hasil dari korelasi *product moment* dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution* di atas, terlihat bahwa antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola mempunyai nilai 0,565 dengan perbandingan probabilitasnya  $0,003 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan

perbandingan nilai probabilitas tersebut maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

### **3. Pengujian Hipotesis 3**

Analisis pengujian pada pengujian hipotesis ketiga ini menggunakan analisis regresi berganda. Dalam penelitian ini Analisis regresi digunakan untuk mencari hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola dengan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*. Berikut adalah hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini:

H<sub>03</sub>: Tidak ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

H<sub>a3</sub>: Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

Berikut ini adalah hasil pengujian hipotesis dengan menggunakan bantuan *SPSS 16.0 For Windows Evolution*, yaitu hubungan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan

menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

**Tabel 27. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel ANOVA**

Variabel	F	Sig. Hitung	Sig. 5%	Keterangan
a. <i>Predictors: (Constant), kecepatan, kelincahan</i> b. <i>Dependent Variable: Menggiring Bola</i>	11,904	0,000 <sup>a</sup>	0,05	Positif dan Signifikan

Dari tabel hasil uji F di atas dengan taraf signifikansi 0,005 (5%) diperoleh hasil F hitung yaitu 11,904 dengan sinifikansi 0,000. Pengambilan keputusannya adalah jika nilai probabilitas  $<0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterimana, sebaliknya nilai probabilitas  $>0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Dikarenakan dalam penelitian ini diperoleh taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Berdasarkan perbandingan nilai probabilitas tersebut maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

Untuk memperkuat penarikan kesimpulan pada uji hipotesis di atas, maka selanjutnya hasil analisis uji t di atas dimasukkan dalam rumus persamaan regresi (Sutrisno Hadi, 1994: 2) yang datanya diambil dari tabel *coefficientsa* hasil pengolahan uji regresi berganda dengan bantuan SPSS 16.0 *For Windows Evolution*:

**Tabel 28. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel *Coefficients***

<b>Variabel</b>	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	<b>Sig.</b>
<b>Constanta</b>	0,726	2,637		0,275	0,786
<b>Kecepatan</b>	0,281	0,271	0,487	3,034	0,006
<b>Kelincahan</b>	0,799	0,343	0,374	2,329	0,029

Apabila dimasukkan dalam rumus persamaan regresi (Sutrisno Hadi, 1994: 2) maka akan tampak sebagai berikut:

$$Y = 0,281X_1 + 0,799X_2 + 11,904$$

Dari persamaan regresi di atas menunjukkan nilai konstanta sebesar 0,726 menyatakan bahwa jika  $X=0$ , maka kemampuan menggiring bolanya sebesar 0,726. Koefisien regresi 0,281 menyatakan bahwa setiap peningkatan (+) kecepatan lari 60 m senilai 1, maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bolanya senilai 0,281. Untuk koefisien regresi 0,799 menyatakan bahwa setiap peningkatan (+) kelincahan berlari zig-zag senilai 1, maka akan meningkatkan kemampuan menggiring bolanya senilai 0,799. Koefisien korelasi untuk kecepatan lari 60 m  $0,006 < 0,05$ , kelincahan berlari zig-zag  $0,029 < 0,05$ . Berdasarkan perbandingan koefisien korelasi tersebut menjadikan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, atau dengan kata lain bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.



**Tabel 26. Hasil Uji regresi Berganda Tabel Model *Summary***

Variabel	R	R Square	Standard. Error of the Estimate
<b>a. Predictors: (Constant), kecepatan, kelincahan</b> <b>b. Dependent Variable: Menggiring Bola</b>	0,721 <sup>a</sup>	0,520	1,03241

i hasil perhitungan di atas maka dapat diidentifikasi bahwa dari R Square didapatkan nilai sebesar 0,520 atau 52%. Menunjukkan bahwa 52% dari kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan dapat dijelaskan oleh variabel kecepatan dan variable kelincahan, sedangkan sisanya ( $100\% - 41\% = 59\%$ ) dipengaruhi oleh variabel-variabel lain, yang dalam hal ini tidak dimasukkan ke dalam variabel penelitian. R *square* berkisar antara 0-1, semakin kecil nilai R *square* semakin lemah hubungan kedua variabel tersebut. Dalam penelitian ini diperoleh pula *Standard Error Estimated* (SEE) sebesar 1,03241 yng menunjukkan bahwa model regresi dalam penelitian ini memiliki tingkat ketepatan yang baik dalam memprediksi variabel *dependen*, karena semakin kecil SEE akan membuat model regresi semakin tepat dalam memprediksi variabel *dependen*.

#### **D. Pembahasan**

Berdasarkan data hasil tes menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan, diketahui bahwa waktu tercepat yang mampu dicapai siswa adalah sebesar 11,05 detik, waktu terlambat sebesar 17,16 detik, rata-rata (*mean*) sebesar 13,53 detik, median 13,30 detik, dan standar deviasi sebesar 1,43 detik. Untuk tes

kecepatan yang berupa tes lari 60 m, diketahui bahwa waktu tercepat yang mampu dicapai siswa adalah sebesar 7,00 detik, waktu terlambat sebesar 11,31 detik, tara-rata (*mean*) sebesar 8,96 detik, median 8,90 detik, modus sebesar 8,85 detik dan standar deviasi sebesar 0,85 detik. Sedangkan untuk tes kelincahan yang berupa tes lari zig-zag, diketahui bahwa waktu tercepat yang mampu dicapai siswa adalah sebesar 5,50 detik, waktu terlambat sebesar 8,12 detik. rata-rata (*mean*) sebesar 6,82 detik, median sebesar 6,59 detik, modus sebesar 6,04 detik, dan standar deviasi sebesar 0,67 detik.

Berdasarkan hasil uji korelasi *product moment* antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dihasilkan nilai probabilitas  $0,001 < 0,05$ , sedangkan berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola diperoleh nilai  $+0,634$  sehingga hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat juga mempunyai arah positif (+). Berdasarkan dua pengujian tersebut, baik uji korelasi *product moment* maupun uji korelasi parsial, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

Dari hasil uji korelasi *product moment* antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dihasilkan nilai probabilitas  $0,003 < 0,05$ , sedangkan berdasarkan hasil uji korelasi parsial antara kelincahan berlari zig-zag dengan kemampuan menggiring bola diperoleh pula nilai  $+0,565$ . Berdasarkan dua pengujian tersebut, baik uji korelasi *product moment*

maupun uji korelasi parsial, maka dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan.

Berdasarkan uji yang terakhir dalam penelitian ini, yaitu uji regresi berganda antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, diperoleh nilai F sebesar 11,904 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Selain itu, diperoleh pula nilai B untuk lari 60 m sebesar +0,281 dengan signifikansi  $0,006 < 0,05$ , dan B untuk lari zig-zag +0,779 dengan signifikansi  $0,029 < 0,05$ , karena nilai B kedua variable adalah positif, maka secara langsung akan menyatakan bahwa hubungan antar dua variabel bebas dengan satu variabel terikat juga mempunyai arah yang positif (+). Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Berdasarkan penghitungan dari hasil analisis regresi berganda diperoleh pula bahwa sumbangan efektif masing-masing prediktor yaitu kecepatan lari 60 m sebesar 17,34% dan kelincahan lari zig-zag sebesar 34,66% terhadap ketrampilan menggiring bola. Sehingga bila kedua sumbangan efektif kedua prediktor dijumlahkan menjadi 52% dan sisanya 48% dipengaruhi oleh variable lain yang tidak ada dalam penelitian ini.

Berdasarkan uraian di atas dapat dijelaskan bahwa baik

kecepatan, maupun kelincahan sangat penting dimiliki oleh pemain sepakbola terutama ketika menggiring bola, karena dengan kecepatan dan kelincahan yang baik akan memudahkan pemain bola untuk mengontrol bola dengan cepat sehingga dapat secepat mungkin membawa bola berpindah ke berbagai arah termasuk melewati lawan-lawan yang menghadang. Dengan dilakukannya penelitian ini, membuat peneliti dan pembaca semakin yakin akan kontribusi kecepatan dan kelincahan dalam hubungannya dengan kemampuan menggiring bola, sehingga untuk meningkatkan ketrampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola tidak cukup dengan berlatih drill menggiring bola saja, namun perlu adanya latihan kusus untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan pemain sepakbola, sehingga kemampuan pemain sepakbola dalam menggiring bola secara baik dan maksimal dapat tercapai.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dari analisis data dan pembahasan yang telah dikemukakan di atas maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai 0,634 dari nilai probabilitas  $0,001 < 0,05$  pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Dengan demikian hipotesis diterima
2. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai 0,565 dari nilai probabilitas  $0,003 < 0,05$  pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Dengan demikian hipotesis diterima
3. Ada hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola dengan nilai 11,904 dari signifikansi  $0,000 < 0,05$  pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Dengan demikian hipotesis diterima

#### **B. Implikasi**

Dengan hasil penelitian ini, yang membuktikan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kecepatan dan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 5 Banguntapan. Diharapkan dapat menjadi masukan

bagi berbagai pihak, baik siswa, guru pendidikan jasmani, ilmuwan olahraga, sekolah maupun pemerintah dan lingkungan sekitar. Khusus untuk guru olahraga yang melatih ekstrakurikuler sepakbola, diharapkan hendaknya bisa menambah porsi latihan secara khusus baik latihan yang berhubungan dengan peningkatan kecepatan maupun latihan yang berhubungan dengan peningkatan kelincahan, sehingga kemampuan siswa dalam menggiring bola akan meningkat pula.

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa dalam pelaksanaan ini terdapat berbagai kendala dan keterbatasan, diantaranya yaitu:

1. Faktor keterbatasan waktu, hal itu dikarenakan ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 5 Banguntapan dilaksanakan pada sore hari, waktu yang dibutuhkan dalam pengambilan data cukup banyak, sehingga pengambilan data tidak cukup dilaksanakan dalam satu hari saja.
2. Faktor kelelahan subjek, yaitu dikarenakan subyek memiliki kewajiban mengikuti kegiatan pembelajaran dari pagi hingga siang, sehingga ada kemungkinan ketika pengambilan data pada penelitian ini ada beberapa siswa yang berada pada kondisi lelah.

### **D. Saran-Saran**

1. Bagi siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, agar lebih bersemangat dan sungguh-sungguh dalam meningkatkan kemampuan bermain sepakbolanya.

2. Bagi guru ekstrakurikuler sepakbola, agar selalu belajar dan mengembangkan ilmu keolahragaan yang dimiliki terutama ilmu yang berkaitan dengan permainan sepakbola.
3. Bagi para peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan instrumen dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah Farruk. (2009). Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Ketrampilan Menggiring Bola, *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Abdul Rohim. (2008). *Bermain Sepakbola*. Semarang: CV. Aneka Ilmu.
- Anifral Hendri. (2008). *Ekskul Olahraga Membangun Karakter Siswa*. Diakses dari [http:// www.jambiekspres.co.id](http://www.jambiekspres.co.id). pada tanggal 21 Februari 2012 jam 21.15 WIB.
- Depdiknas. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Depdiknas.
- Duwi Priyatno. (2009). *SPSS untuk Analisis Korelasi, Regresi, dan Multivariate*. Yogyakarta: Gava Media
- Gempur Safar. (2010). *Metode Kolmogorov Smirnov untuk Uji Normalitas*. Diakses dari <http://www.exponensial.wordpress.com> pada tanggal 5 Maret 2012 jam 21.00.
- Gifford, Clive. (2002). *Sepakbola Panduan Lengkap untuk Permainan yang Indah*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Herwin. (2004). *Keterampilan Sepakbola Dasar*. Diklat. Yogyakarta: FIK UNY.
- Hurlock, Elizabeth B. (1998). *Perkembangan Anak Jilid I*. Jakarta: Erlangga.
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Luxbacer, Joseph A. (1998). *Sepak Bola*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Jakarta: PT. Intan Sejati.
- M. Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Lembaga Pendidikan dan Kebudayaan.
- Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sardjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soeharno HP. (1993). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta.
- Soekatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.



- Subagyo Irianto. (1995). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola bagi Siswa Sekolah Sepakbola Puspor IKIP Yogyakarta*. Yogyakarta: FPOK IKIP
- Sucipto. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdikbud
- Sudjana. (2005). *Metoda Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2009). *Statistika untuk Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukatamsi. (1984). *Teknik Dasar Bermain Sepak Bola*. Surakarta: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. (1994). *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.
- UNY. (2011). *Pedoman Penulisan Tugas Akhir*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wakhid Aryanto. (2006). Hubungan Koordinasi dan Keseimbangan Dengan Kemampuan Mengontrol Bola. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Wawan S. Suherman. (2004). *Kurikulum Berbasis Kompetensi pendidikan Jasmani Teori dan Praktek Pengembangan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Yudha M. Saputra. (1998). *Pengembangan Kegiatan Ko dan Ekstrakurikuler*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.